

**Le Samedi 7 Novembre 2015,  
nous avons organisé un STAGE DE YOGA et WUTAO  
à ST MARTIN DE VAULSERRE**

**12 participants**

L'initiation au **WUTAO** par Marine MILLE a été, à l'unanimité, une très chouette découverte.

« Cette discipline, énergétique, est imprégnée de philosophie taoïste .  
C'est une création contemporaine née du métissage de différentes techniques : Qi Gong, Tai Chi, Yoga, Bio-énergie occidentale... Sa pratique est basée sur la prise de conscience du mouvement ondulatoire primordial de la colonne vertébrale. Libérés, ces mouvements amples et spiralés, véritables calligraphies de gestes, laissent apparaître toute notre dimension énergétique et artistique, notre danse du Tao, notre chemin.  
Davantage de souplesse, de tonus, et de confiance... Trois piliers de notre santé. »

Nous avons pu pratiquer de belles ondulations horizontales et verticales.

Pour toutes informations concernant les cours enseignés par Marine MILLE, vous pouvez la contacter par mail à [marine.mille@neuf.fr](mailto:marine.mille@neuf.fr)

La journée s'est poursuivie par un pique-nique sur la terrasse.  
Chacun a pu apprécier le cadre idéal et la compagnie des ânes.

On ne déroge pas à la règle : les ventres repus, nous avons fait une petite balade digestive. Moment sympathique durant lequel nous avons pu partager nos ressentis sur cette matinée et donner quelques idées pour le prochain stage que nous organiserons au printemps 2016.

Nous avons ensuite pratiquer quelques postures d'équilibres avec Jean-Jacques et avons terminé par une longue séance de relaxation.